

JUBILEUMKRANT

PROVITAAL FYSIOTHERAPIE MEEDEN BESTAAT 30 JAAR



Het gebouw van toen.....

Mountainbiken Nepal

MENNO BOUTER
FYSIO- EN MANUEEL THERAPEUT

Menno werkt alweer zo'n 2,5 jaar bij Provitaal. Na het behalen van zijn master manuele therapie is hij hier meer gaan werken en doet dit met veel plezier. Naast het werk in de behandelkamer vindt hij het begeleiden van mensen in de oefenzaal, de oefengroepen erg leuk om te doen. Menno is ook graag sportief bezig in de oefenzaal en daarbuiten. Momenteel is hij samen met zijn vriendin erg veel aan het mountainbiken. Zo'n beetje alle routes in Nederland zijn al gereden, met als hoogtepunt, vorig jaar, een 4 weeks mountain-bikeroute door de Nepalese 'heuveltjes'. Een erg leuke, uitdagende en naar adem happende ervaring.



NEPAL



Het praktijkpand aan de Meidoornlaan anno 2020.

Al 30 jaar een begrip in Meeden e.o.

BÉ SCHMAAL
OPRICHTER EN MANUEEL THERAPEUT

Provitaal Fysiotherapie Meeden is sinds 3 september 1990 gevestigd aan de Meidoornlaan in Meeden. De van oorsprong *Praktijk voor Fysiotherapie* en later ook manuele therapie van Bé Schmaal is in de afgelopen 30 jaren meerdere keren uitgebreid en verbouwd. In 1990 kreeg Bé van het toenmalige ziekenfonds RZG een contract met de mogelijkheid om voor zichzelf te beginnen. Na een korte zoektocht werd het vrijwel ongebruikte Groene Kruisgebouw Meeden de vestigingsplaats. In de kamer van de toen zittende huisarts moest Bé zijn kamer keurig opgeruimd achterlaten als hij klaar was met werken.

De in de jaren vijftig opgerichte plaatselijke vereniging kwam als provinciale stichting in de jaren negentig financieel in 'zwaar weer' terecht. Zodoende kreeg Bé een aanbod om te kopen en zag zijn kansen schoon de accommodatie aan te passen aan de eisen van

een moderne fysiotherapiepraktijk.

In de jaren erna werden diverse aanpassingen aan het gebouw gedaan; in 1990 een oefenzaaltje voor trainingstherapie, in 2000 komt Anne Marieke als steun en toeverlaat naast Bé werken. In 2001 is de oefenzaal vergroot, in 2005 werd de woning van de wijkzuster als woonhuis voor Bé en zijn gezin aangekocht, kwamen er nog twee behandelkamers bij en veranderde de naam in *Gezondheidscentrum Provitaal*. In 2006 kwam Angelique als secretaresse de praktijk ondersteunen. In 2012 is de woning bij de praktijk getrokken voor uitbreiding van behandelkamers en een extra oefenruimte. In 2018 is vanuit de praktijk van Bé de vorming van een maatschap en de nieuwe naam *Provitaal Fysiotherapie Meeden* ontstaan. Vandaag de dag werken we met zeven gespecialiseerde therapeuten, een praktijk-secretaresse en drie interieurverzorgsters. Inmiddels bedienen we een gebied zo groot als de provincie Groningen en soms ver daarbuiten.

IN DIT NUMMER.....

**RECEPTEN VOOR
3 GANGENDINER**

**TEAM PROVITAAL
ANNO 2020**

**PRIJSVRAAG
DOE MEE EN WIN**

VROEGER

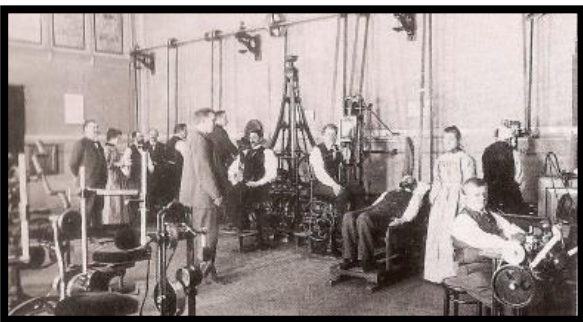
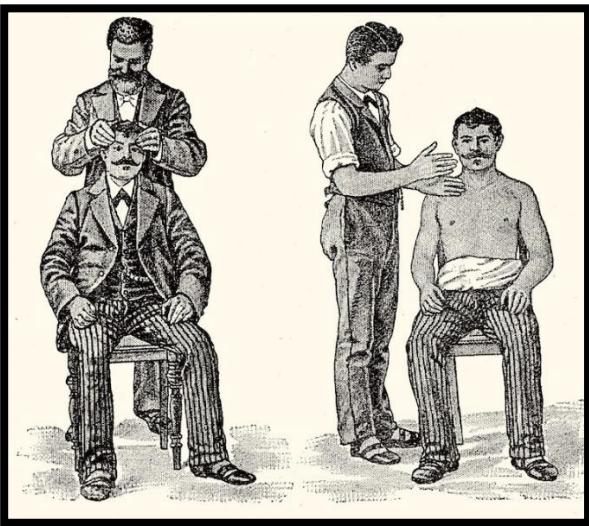
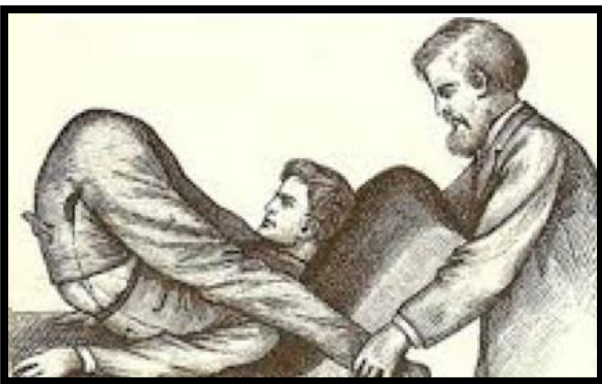
Geschiedenis fysiotherapie van heilgymnast naar fysiotherapeut

Zo rond 1860 komt de voorloper van de huidige fysiotherapie, toen het nieuwe beroep Heilgymnast naar Nederland. Ruim 60 jaar later kregen slachtoffers van bedrijfsongevallen toegang tot deze heilgymnastiek.

Pas sinds 1965 is er officieel sprake van fysiotherapie. In dat jaar kwam het Fysiotherapeuten Besluit tot stand. Met dit besluit was voor het eerst de opleiding tot fysiotherapeut verplicht voor de uitoefening van het vak. Daarmee werd geregeld dat de heilgymnastiek, de massage en de fysische therapie tot het domein van de fysiotherapie werden gerekend. In die tijd werd er veel geoefend en vanwege huisvestingsproblemen vaak op zolderkamers e.d., om als nieuwe specialist een goed inzicht te krijgen in spieren, botten en gewrichten. Hier werd toen erg vreemd tegenaan gekeken, waardoor het toch regelmatig gebeurde dat de politie bij de deur stond, om te controleren waarom er een groep mensen half ontkleed aan elkaar zaten.

Nog steeds wordt er veel op elkaar geoefend wat als voordeel heeft dat de fysiotherapeut (i.o.) direct aanvoelt hoe het overkomt bij de patiënt die hij/zij onder handen krijgt.

.... zoals het vroeger ging



RECEPT - VOORGERECHT

Crostini uit de oven



BENODIGDHEDEN (4 PERSONEN)

- 1 stokbrood, 2 stukjes p.p.
- 1 stuk brie
- 8 walnoten

BEREIDING

Snij het stokbrood in plakjes en doe ze ongeveer 5 minuten in een voorverwarmde oven op 180C. Snij ondertussen de brie in plakjes en verdeel dit over de stokbroodjes, doe er 2 walnoten op en zet dit geheel nog eens 5 min. in de oven. Lekker om als garnering wat honing over de warme broodjes te schenken.

Eet smakelijk.

DE CONFRONTATIE MET JEZELF

DE SPIEGEL

DEMI-ESMEE HALMINGH
ONCOLOGISCH EN OEDEEM THERAPEUT

De spiegel in de oefenzaal. De meesten hebben een haat liefde verhouding met de verrijdbare spiegel in onze oefenzaal. Ideaal voor het correct uitvoeren en perfectioneren van oefeningen. Maar het levert ook een confrontatie met jezelf op. De avond oefengroepen hielden er in het verleden een vast ritueel aan over. Zodra de grondoefeningen op de matjes op het punt van beginnen stond werd de spiegel omgedraaid. Op deze manier werd een confrontatie van een ploeterend en zwoegend zelfbeeld ontnomen. Maar ook het overzicht die Demi-Esmee als therapeut had over de achterste personen. Het kwam dan ook regelmatig voor dat er hard werd gelachen om een totaal verkeerde uitvoering of interpretatie van een oefening (lees zeehonden op het droge). Maar hoe je het ook went of keert, jezelf af en toe letterlijk en figuurlijk een spiegel voorhouden kan leiden tot groei, ontwikkeling en nieuwe inzichten.



RECEPT - HOOFDGERECHT

Roerbak schotel met kip en rijst

BENODIGDHEDEN (4 PERSONEN)

- 800 gram roerbakgroente, 2 zakken
- 500 gram kipdijfilet
- 300 gram basmatirijst
- Kipkruiden
- Peper
- Zout
- Kurkuma
- Gember
- Chilipoeder
- Sojasaus (Kikoman)

BEREIDING

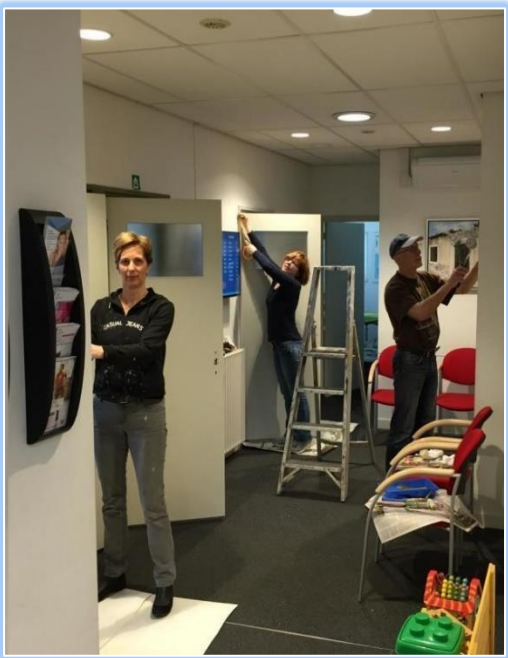
Zet alvast een pan met water op om de rijst te koken. Snij vervolgens de kipdijfilet in blokjes en bak deze in een wokpan met een beetje kokosolie of olijfolie. Voeg daaraan de kipkruiden toe. Wanneer de kipdijfilet mooi, goudbruin is gebakken kunt u de groente toevoegen. Doe de rijst in het kokende water en houdt de kooktijd in de gaten. Voeg tenslotte aan de wokpan met kipdijfilet en de groenten de verschillende kruiden toe en wok nog gedurende 5 minuten. De rijst na de gewenste kooktijd afgieten en smakelijk eten gewenst.



UPDATE INTERIEUR PRAKTIJK

Wat doen als je niet kunt behandelen?
....de praktijk opfrissen in Corona-tijd.

Laten we gezamenlijk de kwast ter hand nemen en de koe bij de horens vatten. We gaan de praktijk een opfrisbeurt geven. Zo gezegd, zo gedaan. Johan had al een start gemaakt, doch kreeg onverwacht hulp van zijn vrouw Anne Marieke en de andere maatschapleden Bé en zijn vrouw Mariël en Alieke. Zij hebben gezamenlijk in ruim 6 weken de hele praktijk opgeknapt. De muren zijn allemaal opnieuw gesausd en de deuren voorzien van een nieuwe kleur. Tevens zijn er luchtzuiverende planten geplaatst. Hebben we een AED-kast in de portiek van de praktijk opgehangen en zijn er nieuwe attributen en muurversieringen aangeschaft. Ton en Menno hebben de Corona-weken thuis uitgezeten, Ton heeft het erg druk gehad met het maken van de Corona-fit video's en samen hebben ze zich verdiept in de administratie. Demi-Esmee is in de andere praktijk in Duitsland ‘gewoon’ aan het werk gebleven en Angelique heeft thuis haar secretariële werkzaamheden verricht. De telefoon moest tenslotte wel beantwoord worden.



SPORTIEF ACTIEF

Modderbad specialiteit van Ton?

TON ALBERTS
FYSIO-, MANUEEL THERAPEUT, SPORT

Al bijna 7 jaar is Ton werkzaam bij Provitaal Fysiotherapie in Meeden. Na het behalen van de reguliere HBO-opleiding fysiotherapie heeft hij de master “Musculoskeetaal (MMS)” met uitstroomprofiel manuele therapie gevolgd en afgerond. Naast alle leuke en leerzame bijscholingen probeert hij zichzelf op sportief actief vlak ook goed bezig te houden. De sporten die hij momenteel beoefend en welke hij door de verscheidenheid dan ook moet afwisselingen zijn: voetbal (SJS3), fitness, tennis, hardlopen en mud runs. Tevens geniet hij met volle teugen van zijn vrouw (Leonie) en dochter (Noa-Lynn) en mogen zij in de nabije toekomst hun gezin uitbreiden met een zusje voor Noa-Lynn.



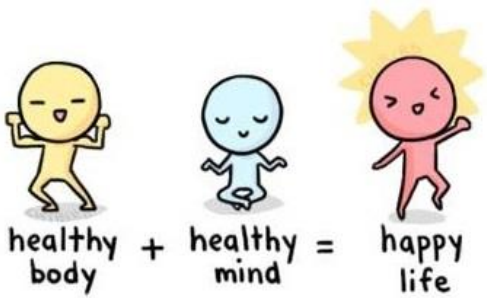
EVEN VOORSTELLEN, MIJN HOBBY

Paardrijden als ontspanning na het harde werken

ALIEKE HUMMEL
FYSIO- EN MANUEEL THERAPEUT

Alieke is in 2009 afgestudeerd als fysiotherapeut en in 2013 heeft zij haar master manuele therapie gehaald. Sinds 2011 is Alieke werkzaam in de praktijk in Meeden en in 2018 een maatschap aangegaan met Bé en Anne Marieke. Haar hobby is paardrijden, maar dat zullen vele van jullie al wel weten. Dit komt regelmatig ter sprake tijdens de sociale praatjes. Ze rijdt paard sinds haar 8e. Eerst op een pony bij de manege en later thuis. Op een gegeven moment heeft ze de overstap gemaakt naar de grotere paarden. Met één van deze paarden ging ze bijna elk weekend op wedstrijd. Doordat Alieke zo fanatiek aan het rijden was en er ook wel eens afviel had ze zelf ook fysiotherapie nodig. Vandaag de dag gaat dat gelukkig wat beter, omdat haar nog jonge paard Ivemie rustiger is. Ze rijdt af en toe nog wel eens een wedstrijd als het drukke werk en huishouden het toelaat. Samen moeten ze daarvoor uiteraard goed getraind zijn. Voor de paardensport ben je wel enige lenigheid en uithoudingsvermogen nodig, daarbij mag de core stabiliteit niet ontbreken. Dit heeft ze wel heel duidelijk gemerkt na de geboorte van hun beide dochters Elise (6 jaar) en Dorien (3 jaar). Inmiddels rijdt ze op haar paard Morella samen met haar oudste dochter op hun pony Spikkel buitenritjes in het nabijgelegen bos.

FUNNY



EEN VROLIJKE NOOT

Hoe maak je je hoofd leeg na een drukke werkdag, nou zingend!

ANNE MARIEKE PANNEMAN-BOITEN
MANUEEL- EN BEKKENFYSIOTHERAPEUT

Al meer dan 20 jaar werkt Anne Marieke met veel plezier bij Provitaal als manueel- en bekkenfysiotherapeut, sinds 2018 is ze in de maatschap gestapt samen met Alieke en Bé. Wat misschien niet iedereen weet is dat ze heel graag zingt. Niet zoals Bé, als sing-and-songwriter, maar in een koor. Al sinds de oprichting zingt Anne Marieke bij popkoor Funism, dit is een gemengd koor met ongeveer 40 leden. Het leuke is dat het bestaat uit allemaal verschillende mensen van verschillende leeftijden en interesses met één gezamenlijke passie: Zingen! Hun enthousiaste dirigente bedenkt steeds weer geweldige arrangementen op bestaande nummers wat elke repetitie avond weer tot een feestje maakt. Ze treden zo'n 5 maal per jaar op, waardoor het voor hen bijzonder blijft en ze zich er erg op kunnen verheugen. Zingen maakt haar hoofd leeg en geeft energie. Helaas gooit het Corona-virus roet in het eten, ze hebben al sinds de lock down niet meer samen kunnen zingen. Ze hebben het geprobeerd via internet, wat erg hilarisch was maar voor geen meter werkte vanwege vertraging op de lijn. Wel hebben ze een Corona-song opgenomen in kleine groepjes voor een studentenopdracht. Anne Marieke vond het een verademing en heerlijk om te doen. Hopelijk kunnen ze in september weer van start, al is het in aangepaste vorm. Voor nu moeten wij het binnen de praktijk maar even doen met af en toe een flinke uithaal en hoge noot van Anne Marieke! De stembanden moeten tenslotte wel in vorm blijven.



RECEPT - NAGERECHT

Mousse met cacao



BENODIGDHEDEN (4 PERSONEN)

- 2 bananen
- 2 avocado’s
- 5 eetlepels cacao poeder

BEREIDING

Ontdoe de bananen van hun schil , snij de avocado’s doormidden, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees eruit. Pureer ze samen met een mixer en voeg daaraan toe de eetlepels cacao tot een egale mousse. Wanneer de mousse te dik is kun je dit verdunnen met een beetje water. Garneren van de mousse kan met stukjes pure chocolade of kokosrasp.

Eet smakelijk.

THERAPIEËN BIJ PROVITAAL

Wat hebben we allemaal in huis

Fysiotherapie
Manuele therapie
Dry Needling
Bekkenfysiotherapie
Oedeemtherapie
Oncologische fysiotherapie
Ademtherapie
Orthomoleculaire therapie

Medische Training Therapie
Fysio Fitness
Core Power Training
Energy Control
Vitaal Training
Sport testen
Zwangerfit & Moederfit
Babymassage



Interieurverzorgsters

MINKE NIEWOLD EN ELLEN HOMAN

Binnen onze praktijk wordt twee maal per week schoon-gemaakt door onze fanatieke interieurverzorgsters Minke (al ruim 25 jaar voor Bé aan het werk) en Ellen. Minke is onlangs voor de 3^e en 4^e keer van beide kinderen opnieuw oma geworden. Ondanks de Corona-crisis die heerst is het soms best druk bij Minke en Heino thuis. Doch gezelligheid en ruimte boven alles in huize Niewold. Ellen heeft samen met haar man een grote groentetuin waar menig uurtje in gewerkt wordt. Samen zijn ze dagelijks bezig om nieuwe producten in te maken opdat ze genoeg voorraad in de kast hebben. Ilona is sinds vorig jaar onze vaste invalkracht als een van beide andere dames een vrije dag heeft.

WOORDZOEKER

P	O	L	I	S	N	U	M	M	E	R	G	N	I	R	E	K	E	Z	R	E	V	G	R	O	Z
P	E	R	B	O	V	T	C	E	J	A	R	T	L	E	D	N	A	H	E	B	G	E	B	A	K
V	I	T	A	A	L	T	R	A	I	N	I	N	G	P	R	O	G	R	A	M	M	A	I	T	E
A	P	I	B	W	S	A	F	E	E	S	T	R	A	E	S	A	W	F	A	U	F	I	T	G	T
L	A	N	Y	E	Q	F	T	I	P	S	O	F	I	F	G	G	Y	N	E	O	T	S	I	K	H
M	R	S	M	B	U	S	I	O	T	E	N	P	C	O	N	D	U	L	O	R	G	D	T	O	O
O	E	T	A	S	A	P	H	R	P	E	A	H	O	I	R	E	I	D	I	E	N	R	L	F	R
E	H	A	S	I	D	R	A	S	E	R	S	B	N	Y	L	B	D	G	A	U	I	P	I	F	A
D	T	G	S	T	S	A	T	I	E	F	E	I	N	E	U	I	G	E	K	E	Z	N	P	I	C
E	E	R	A	E	M	A	N	H	A	L	A	E	T	J	G	E	V	S	E	N	J	O	O	E	A
R	R	A	G	E	R	K	T	C	L	R	E	H	T	U	R	N	E	I	J	M	I	S	E	E	L
F	I	M	E	I	T	O	E	E	T	D	E	S	E	P	P	D	I	I	N	K	W	N	D	B	E
I	A	D	E	E	I	B	S	E	L	R	I	D	O	U	S	S	P	D	A	G	R	I	E	E	W
T	L	F	A	S	O	I	H	I	A	L	A	I	N	G	P	N	E	N	E	U	E	K	E	H	E
E	U	M	Y	O	N	C	N	P	A	N	N	J	N	E	E	E	T	B	U	I	V	R	M	A	R
G	C	F	K	N	S	G	I	I	N	T	V	I	E	K	L	O	N	T	E	S	L	A	S	N	V
S	E	T	E	I	K	E	C	E	S	O	D	S	K	C	O	B	C	T	H	E	E	P	R	D	E
S	L	T	D	A	N	E	M	A	E	E	A	E	T	R	T	A	E	H	C	U	O	D	O	E	L
S	O	E	A	E	P	R	A	T	O	L	B	N	E	K	F	R	E	M	A	K	D	E	E	L	K
A	M	T	E	S	A	R	E	V	A	L	I	D	A	T	I	E	H	E	R	N	I	A	R	K	O
M	O	B	3	D	0	N	N	A	A	L	N	R	O	O	D	I	E	M	J	K	I	U	B	A	L
C	H	R	O	N	I	S	C	H	E	A	A	N	D	O	E	N	I	N	G	E	N	A	A	M	O
S	T	E	L	E	F	O	N	I	S	C	H	C	O	N	S	U	L	T	M	E	N	U	K	E	M
I	R	K	R	A	N	T	A	T	I	F	R	E	G	N	A	W	Z	A	G	E	N	D	A	R	R
V	O	!	L	O	R	T	N	O	C	Y	G	R	E	N	E	R	E	M	A	K	T	H	C	A	W

De overgebleven letters vormen een uitspraak.

Afspraak	HCFS	Revalidatie
Afwas	Hernia	Roerbak
Agenda	Heupen	Situps
Arts	Instagram	Specialist
Babymassage	Jubileum	Squads
Been	Kantoor	Taak
Behandelkamer	Kleedkamer	Team
Behandeltraject	Knieën	Telefonisch consult
Bekkenpijn	Koffie	Tenniselleboog
Blender	Krant	Thee
Buik	Lipoedeem	Thoracale wervelkolom
Chronische aandoeningen	Manuele therapie	Tip
Darmen	Massage	Traject
Douche	Medische Training	Triggerpoints
Dry Needling	Meeden	Verwijzing
Energy Control	Meidoornlaan	Vingers
Facebook	Menu	Vis
Factuur	Moederfit	Vitaal Training Programma
Feest	Nek	Voedingsdeskundige
Fit	Opleidingen	Voeten
Food	Orthomoleculaire therapie	Wachtkamer
Fysiotherapie	Parkinson	Website
Gebak	Pees	Zorgverzekering
Groepstarief	Polisnummer	Zwangerfit

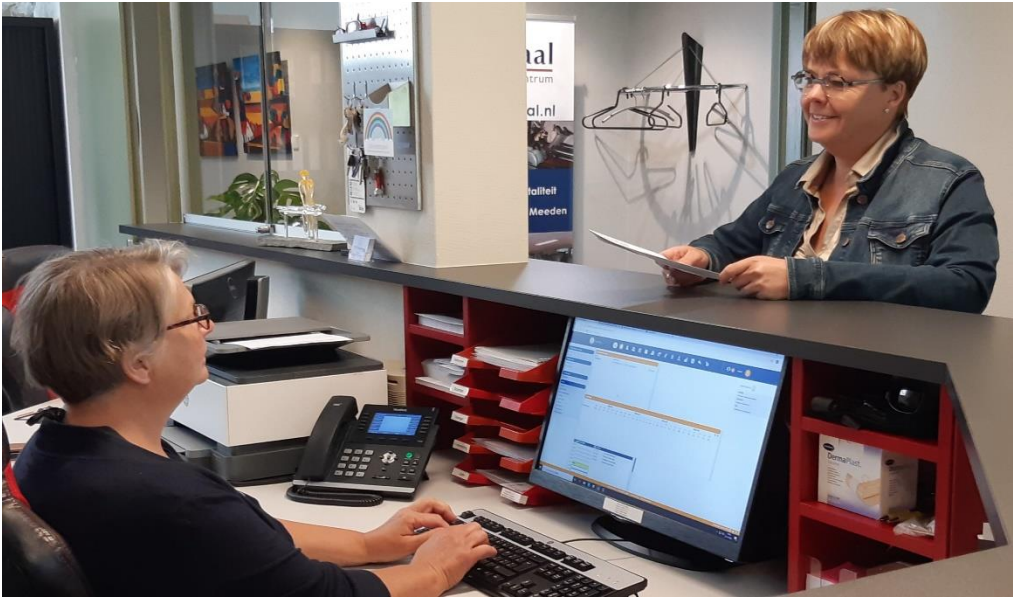
DUIZENDPOOT VAN DE PRAKTIJK

Hoe kwam ze bij de praktijk aan het werk?

ANGÉLIQUE GANKEMA
PRAKTIJKSECRETARESSE

Onze steun en toeverlaat binnen de praktijk. Het is alweer 14 jaar geleden dat Angelique in de oefenzaal aan het revalideren was na een ernstige ziekte. Bé kwam kijken in de oefenzaal toen ze hijgend en puffend aan het fietsen was en een opmerking maakte over de “lege balieruimte”, die was gecreëerd na de verbouwing van dat jaar. Dat zij er wel voor voelde en haar daar wel zag zitten werken. Ze realiseerde zich toen eigenlijk niet dat ze min of meer gesolliciteerd had en dat Bé dacht dat ze serieus was. Een paar weken later ging de telefoon, het was Bé die haar kwam vragen of ze ‘gisteren’ wel bij hem aan het werk wilde gaan. Angelique was het hele gesprek al vergeten en voelde zich overrompeld doch toch wel vereerd dat hij nog aan haar gedacht had.

De avond erna was het sollicitatiegesprek, in de woonkamer (toen nog bij de praktijk) en werd de samenwerking beklonken onder het genot van een kopje thee. “Tot morgen en succes”. Zo geschiedde het dat ze onder schooltijd aan het werk ging op vier ochtenden in de week. Al snel werden het vijf, want de collega’s wilden dat ze tevens kwam werken op de vrije dag van Bé. Angelique is begonnen als baliemedewerkster, maar in de jaren erna heeft ze zich onmisbaar gemaakt door steeds meer werkzaamheden naar zich toe te trekken en Bé en de collega’s op die manier steeds meer administratie uit handen te nemen. Inmiddels is ze de ‘duizendpoot’ van onze praktijk geworden, overigens kan ze net als een duizendpoot maar moeilijk stil zitten, altijd in beweging! Fietsen, wandelen, zwemmen en lekker eten.



REBUS PUZZEL



-zw

zweet

n+



-fr

friet

a+



f=l

fles



k=w

kat

j+



-i

ei



-a+



v=,

azie



n=a+r

man



-a

azie



b=w

bel

a+



f=l

fles



k=w

kat

j+



-i

ei



-zw+!

zweet

Oplossing:

DE OEFENZAAL



SPORTEN EN MUZIEK

De Alpen bedwingen op de fiets

BÉ SCHMAAL
ORTHOPEDISCH MANUEEL THERAPEUT

Hoewel Bé zijn beroep al bijna 40 jaar als ‘hobby’ bestempeld zegt hij het niet best te vinden als er geen andere afleidingen en bezigheden in zijn leven zouden bestaan. Mensen die hem kennen weten welke dat zijn, omdat hij vanuit enthousiasme dit nooit onder stoelen of banken steekt en er graag over vertelt. Zijn grootste liefhebberijen zijn sporten en muziek.

Opgegroeid in Nieuwe Pekela kon hij daar in de jaren ’60 als kind eigenlijk alleen naar gymnastiek en voetbal. Gymnastiek en na de lagere schoolleeftijd op laag niveau turnen, omdat het erg belangrijk om te leren waar je lichaam allemaal toe in staat is. Daarnaast voetbalde Bé bij PJC, in zijn studietijd bij Oranje Nassau en later nog bij Kwiek in Hoogezand. Een blessure dwong hem te stoppen. Inmiddels besmet met het hardloopvirus en altijd al enthousiast over schaatsen werd hij lid van een schaatsclub en kwam zodoende ook op de racefiets. Zwemmen, fietsen en hardlopen combineerde hij in de jaren ’80 meerdere keren door mee te doen aan de kwart triatlons. Na vanaf 2001 in Meeden te zijn gaan wonen heeft Bé enkele jaren regelmatig ATB routes gereden. Na een val en schouderoperatie heeft hij gekozen voor de racefiets. De laatste jaren heeft Bé op de fiets samen met zijn beste kameraad bergen beklommen zoals de Mont Ventoux, de Stelvio en Alpe ‘d Huez. Hardlopen doet hij nog steeds graag, evenals skiën en tennissen.

Muziek maken is zijn andere al genoemde hobby. Vanaf begin 2008 schrijft en zingt Bé Groningstalige liedjes. Uit nieuwsgierigheid over hoe die liedjes van hem zouden klinken met een studioarrangement en begeleiding door kundige muzikanten werd er een album opgenomen met 13 nummers en uitgebracht op zijn zestigste. Als titel is daarom gekozen voor “13 bie 60” (dattien bie zestig). Zijn liedjes gaan vooral over zaken die hem bezig houden op het gebied van liefde, familie en emoties. Uit het contact met zijn patiënten ontstaat ook de nodige inspiratie. Af en toe geeft Bé een huiskamerconcert en tijdens de Streektoaldag van Stichting Bogdike mocht hij een aantal keren optreden. Deze zomer bracht hij samen met Krzysztof Groen als het duo Mitzienbaaident de single “Ik Zing” uit en werken ze nu samen aan een gemeenschappelijk repertoire om optredens te kunnen verzorgen. Nieuwsgierig geworden naar de muziek van Bé? U kunt het beluisteren op Spotify en YouTube en op zijn website: be-schmaal.nl.

Handdoek vouwen

Er zijn patiënten, best veel eigenlijk, die het fascinerend vinden hoe de handdoek op de hoofdsteun van de behandelbank gevouwen wordt. Nou, bij deze dan de vouwinstructie om de fysiotherapeut te ontlasten.

Instructie

Stap 1: leg de handdoek geheel uit

Stap 2: handdoek vouwen over de breedte

Stap 3: pak het ene uiteinde en sla het terug

Stap 4: pak het ander einde en slag het terug

Stap 5: klaar is het!



Mariël haar ontspanning

MARIËL SCHMAAL
VITALITEITS THERAPEUT

Mariël, de vrouw van Bé, is al jaren aan de praktijk verbonden met haar praktijk voor orthomoleculaire therapie de Voedingsbron. Zorgen voor vitaliteit door aandacht te hebben voor; voeding, beweging, ademhaling, ontspanning, slaap en het immuunsysteem is haar passie! Van jongs af aan is Mariël een waterrat. Ze heeft alle zwemdiploma’s gehaald wat toentertijd mogelijk was. Daarna is ze al snel bij een zwemclub Bubble gekomen. Heel veel zwemmen, wedstrijden en uiteindelijk de selectiegroep; elke ochtend voor school aan het water in. Tot Mariël naar de WP ging, toen was ze er ineens klaar mee.... Veel later heeft ze het recreatief weer opgepakt en de laatste jaren zwemt ze wekelijks met haar broer, hoe leuk is dat?! Sinds de Corona-crisis in ons eigen zwembad in de tuin aan een elastiek en elke vrijdag een gezellige Core Power les met m’n sportvriendinnen. Verder vindt ze het heerlijk ontspannend om te schilderen of een boek te lezen. Maar het meeste geniet Mariël nog van ‘freubelen’ in en om het huis, zorgen dat alles netjes en gezellig is zodat ze samen met Bé, Amber een fijn thuis hebben!



Provitaal

Prijsvraag